FICHA DE TREINO

AVANÇADO 1 / SEGUIR 8ª SEMANAS

DESCANSO:
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 1

PERNAS

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN (140 BPMS)	DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CADEIRA ADUTORA	10X10	10S INTERVALO
	CADEIRA ABDUTORA	10X10	10S INTERVALO
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	3X15 / 2X12 + 1X DROP SET 10-10-10	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA EXTENSORA	3X DROP SET 10-10-10	1 MIN INTERVALO
	AGACHAMENTO NO SMITH	2X12/2X10/1X8	2 MIN INTERVALO
	AVANÇO NO SMITH	2X12 / 2X10	2 MIN INTERVALO
	LEG PRESS PÉS PARALELOS	2X15 / 2X12 + 1X DROP SET 10-10-10	2 A 3 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ	10X10	10 SEG INTERVALO
	PANTURRILHA SENTADO	10X10	10 S INTERVALO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

AVANÇADO 1 / SEGUIR 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 2

PEITO/ TRÍCEPS

	CRUCIFIXO INCLINADO C/ HALTER	2X15/2X12
	SUPINO INCLINADO C/ HALTER	2X12/2X10
	SUPINO RETO C/ HALTER	2X12/2X10
	CROSS OVER	4X15
	SUPINO FECHADO C/ BARRA W	4X12
	TRÍCEPS PULLEY CORDA	2X15/2X12
	TRÍCEPS TESTA C/ BARRA W	4X12
	PRANCHA ABDOMINAL	4X1 MIN
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3X20
	OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
45S A 1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 1 / SEGUIR 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 3

COSTAS

BARRA FIXA PEITO	4X10
PUXADOR ALTO FECHADO SUPINADO	2X15/2X12
PUXADOR ALTO C/ TRIÂNGULO	2X15/2X12
REMADA CURVADA PRONADA	2X12/2X10
REMADA UNILATERAL	4X12
REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	4X DROP SET 10-10-10
TERRA	4X8
ENCOLHIMENTO C/ HALTER	4X15
HIPEREXTENSÃO LOMBAR	4X20

OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN



DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA
EM CADA SÉRIE

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 1 / SEGUIR 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4

DESCANSO

APENAS CÁRDIO 30 MIN CARDIO (140 A 160 BPMS)

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 1 / SEGUIR 8ª SEMANAS

DESCANSO:
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 5

PERNAS

MÓDULO EXERCÍCIOS AERÓBICOS	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN (140 BPMS)	DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CADEIRA ADUTORA	5X12	30S INTERVALO
	CADEIRA ABDUTORA	5X12	30S INTERVALO
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	4X15 + 1X DROP SET 10-10-10	1 MIN INTERVALO
	AVANÇO NO SMITH	2X15/2X12	1 MIN INTERVALO
	MESA FLEXORA	2X15/2X12	1 MIN INTERVALO
	FLEXOR COM HALTER	4X12	1 MIN INTERVALO
	STIFF	4X15	1 MIN INTERVALO
	LEG PRESS UNILATERAL	4X15 CADA LADO	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA SENTADO	10X10	10 S INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ	10X10	10 S INTERVALO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA
EM CADA SÉRIE

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 1 / SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 6

OMBRO/BÍCEPS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	1X15/2X12 1X DROP SET 10-10-10
	DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ HALTER	2X12/2X10
	DESENVOLVIMENTO FRONTAL C/ HALTER	2X12/2X10
	CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO	2X15/1X12 1X DROP SET 10-10-10
	ENCOLHIMENTO C/ HALTER	4X12
	ROSCA CONCENTRADA	4X12
	ROSCA SCOTT MÁQUINA	5X10
	ROSCA ALTERNADA	4X12
	ROSCA INVERSA C/ BARRA W	4X12
	PRANCHA ABDOMINAL	4X1 MIN.
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3X20
	OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA
EM CADA SÉRIE

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 1 / SEGUIR 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 7

DESCANSO E EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE
(MÓDULO MOBILIDADE E ALONGAMENTO)